

Памятка для туристов, выезжающих в страны Карибского бассейна, по профилактике холеры

Холера - опасная инфекционная болезнь, протекающая с симптомами диареи (поноса) и рвоты, приводящими при несвоевременном обращении и самолечении к обезвоживанию (потери жидкости) организма за короткий промежуток времени.

Период инфицирования холерой до первых клинических проявлений может колебаться от нескольких часов до пяти суток.

Важно! Уточнить в территориальных органах Роспотребнадзора и у туроператоров сведения об эпидемиологической ситуации по холере в стране планируемого пребывания.

Рекомендации для всех туристов:

1. Не употреблять воду для питья и для бытовых целей (мытья овощей, фруктов, игрушек и других предметов) из случайных источников;
2. Воздержаться от использования льда для охлаждения различных напитков;
3. Купаться в водоемах, разрешенных для организованного отдыха, не полоскать горло и глотать воду, особенно натошак;
4. Не ловить самостоятельно крабов, мидий, рыбу и другие продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д.);
5. Не употреблять сырые и недостаточно термически обработанные продукты моря, океана и других водных объектов (озеро, река и т.д).
6. Не употреблять пищевые продукты, фрукты и овощи, купленные у уличных и других случайных торговцев;
7. Употреблять подкисленную (лимонной кислотой) воду, соки.
8. Регулярно и тщательно мыть руки.

Если вы путешествуете с семьей или друзьями - убедитесь, что они тоже соблюдают эти меры предосторожности.

Помнить! Группами риска при холере являются дети, а также лица, страдающие гастритами с пониженной кислотностью, перенесшие резекцию желудка, употребляющие алкоголь.

При наличии **грудных детей** особенно тщательно соблюдать следующие меры профилактики:

- перед кормлением ребенка тщательно вымыть руки и обработать грудь чистой водой (бутилированной, кипяченой);
- не мыть грудь водой из моря, океана, реки, озера, где Вы отдыхаете (купаетесь и т.д.);
- смеси для кормления разводить только кипяченой водой;
- посуду ребенка мыть в кипяченой воде, хранить в пакетах, недоступных для других детей;
- при появлении поноса у ребенка немедленно обратиться к медицинскому работнику;
- ни в коем случае не заниматься самолечением;
- ежедневно мыть детские игрушки водой с мылом.

Если у **матери** появились симптомы диареи, необходимо соблюдать указанные меры при кормлении ребенка грудью.

При появлении первых симптомов диареи (поноса):

- позвоните по телефону, указанному в страховом медицинском свидетельстве;
- вызовите медицинского сотрудника в гостиницу, поставив его в известность о симптомах заболевания;
- не занимайтесь самолечением!

ВОЗВРАЩЕНИЕ ИЗ ПУТЕШЕСТВИЯ

При возвращении из путешествия, на борту самолета Вам могут предложить заполнить «Анкету гражданина, прибывающего из-за рубежа», в которой необходимо указать точный адрес постоянного места жительства или временного пребывания, номер телефона для связи.

Сведения анкеты необходимы для своевременной организации противоэпидемических мероприятий при возникновении очага холеры.

СПИСОК СТРАН, ГДЕ ЗАРЕГИСТРИРОВАНЫ СЛУЧАИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ХОЛЕРЫ в 2010 году:

Центральная Америка: Гаити, Доминиканская Республика.

Азия: Бангладеш, Вьетнам, Индия, Индонезия, Камбоджа, Китай, Лаос, Непал, Пакистан, Таиланд Филиппины.

Африка: Ангола, Бенин, Замбия, Зимбабве, Камерун, Кения, Мозамбик, Нигер, Нигерия, Сомали, Судан, Уганда, Чад.

Океания: Папуа-Новая Гвинея.